

家庭协议

当家人重要价值观与承诺意见一致时，可以创造一种安全感，并增强大脑的幸福。家庭协议也可以加强关系，支持所有年龄段的孩子做出负责任的选择。

如何使用

- 使用下面的指南来建立简单的家庭协议
- 列印此页面或将您的回复写在一张纸上
- 将您的协议挂在中心位置，例如在冰箱上



开个家庭会议

讨论什么对您的家庭来说是最重要的。一个有效的方法决定您们的共同价值观是问“我们对彼此有什么期望？”善良、公平与整洁是可能出现的例子。将您的共同价值观在下面写下来：



选择小承诺

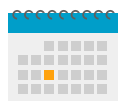
每个人可以采取哪些步骤来支持您们的共同价值观？一起选择3-5项你们承诺进行的活动，例如完成作业或睡前至少一小时关闭屏幕。在下面将承诺写下来：



尊重自己与他人

互相提醒一下

将一个小标志挂在门边，每次家人们离开家时都可以得到你们协议的提醒。这个标注可以是一句话（例如，“尊重自己与他人”）、图片或其他提示，提醒家人什么是重要的。



重温您们的协议

经常聚在一起讨论事情的进展情况，并决定您们是否需要做出任何调整。若您注意到困难或想要表扬家人的坚持，约定一个家庭会议！

改编自Conscious Discipline (2020年)